

ほけんだより 3月号

県立川島中学校

保健室

1年間 心も体も



寒さも少し和らぎ、日差しを暖かく感じられる季節となってきました。残り1ヶ月で今年度も終わりですね。3年生は卒業まで2週間となりました。みなさんにとって、この1年間はどんな1年間でしたか？

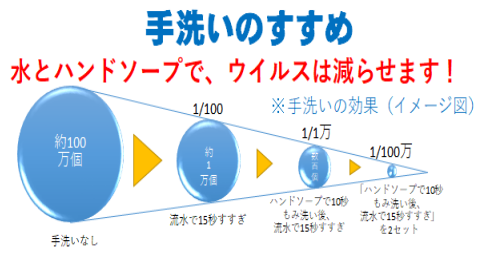
健康面もしっかりと振り返り、来年度も毎日元気に健康で過ごしましょう。

〈新型コロナウイルス感染症についての知識〉

新型コロナウイルスの感染経路として
飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。
人は、“無意識に”顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、
約**44パーセント**を占めています！



厚生労働省 HP より

花粉症

体に入ってくる花粉を外に出そうとする「アレルギー反応」です。

主に、鼻の症状（くしゃみ、鼻水、鼻づまり）や目の症状（かゆみ、涙、充血）が起こる。



～花粉症チェック～

- ✧ かぜではないが、くしゃみが止まらないことがある。
- ✧ 目が猛烈にかゆくなることもある。
- ✧ かぜではないが、サラサラした鼻水が止まらない、もしくは鼻がつまることもある。
- ✧ かぜではないが、熱っぽい感じや、頭痛がある。

～予防のポイント～

- ✧ こまめに洗い流す。
(手洗い・うがい・洗顔)
- ✧ 外出時はマスクやメガネを身につける。
- ✧ 室内に入るときは頭や洋服についた花粉を払い落とす。

3月3日は



イヤホン・ヘッドホンで音楽を聴く人は多いと思います。音漏れするほどの音量で聴いていませんか？イヤホン・ヘッドホンで音楽を聴きながら寝ていませんか？イヤホン・ヘッドホンで長時間大音量の音を聴いていると、イヤホン・ヘッドホン難聴になるおそれがあります。
*聴こえづらい、耳鳴りなどの症状が続く場合は、早めに病院受診をしましょう。

